2026年11月［自己理解プログラム］予定表

※ 完全予約制（6名限定）・10:00～11:30 のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
AM	2	3 文化の日	4	5	6 「成長」を考える	7	8
PM							
AM	9	10	11	12 「自己認識」を考える	13	14	15
PM							
AM	16	17 Q&A ～その悩みのヒント～	18	19	20 「4Fトラウマ反応」 を考える	21	22
PM							
AM	23 勤労感謝の日	24	25	26 「マインドワンダリング」 を考える	27	28	29
PM							
AM	30						
PM							

※参加希望者が2名未満の場合、「休講」とすることもあります。事前にご了承下さい。